

The Relationship between Attachment to God, Attachment to Adults, Resilience, Self-compassion and Mindfulness in Undergraduate Students in Tehran University

Fatimah Nosrati^{1*} , Alireza Batavani² , Bagher Ghobari-Bonab¹ , Mohammad Reza Masjedsaraee¹ 

1- Department of Psychology at Special Education, School of Psychology, Ale-Ahmad Ave, Tehran, Iran.

2- Department of Psychology and Special Education, School of Psychology and Education, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Ms. Fatimah Nosrati; Email: fnosrati@ut.ac.ir

Article Info

Received: Dec 31, 2018

Received in revised form:

Feb 1, 2019

Accepted: Feb 24, 2019

Available Online: Mar 20, 2020

Keywords:

Attachment

Compassion

Mindfulness

Resilience



<https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.22990>

Abstract

Background and Objective: The main purpose of this study was to investigate the relationship between attachment to God, attachment to adults, resilience, self-compassion and mindfulness in undergraduate students at Tehran University.

Methods: 200 students (100 males and 100 females) were selected by cluster sampling method and completed the attachment to God, attachment to adults, resilience, and self-compassion and mindfulness questionnaires. The research design was correlational. Pearson correlation and path analysis were used to analyze the data. In this study, all the ethical considerations have been observed and no conflict of interest was reported by the authors.

Results: The results showed that there was a positive and meaningful relationship between secure attachment to God and resilience, mindfulness and compassion but a negative relationship between avoidant attachment and resilience, mindfulness and compassion. Also, the results showed that attachment to adults had a positive and significant correlation with resiliency, but there was no significant relationship between anxiety attachment to adults and mindfulness and resilience. Also, based on the results, resilience and secure attachment to God could positively predict mindfulness.

Conclusion: Those with secure attachment to God value themselves and know that God loves and helps them and responds to their desires and prayers. On the contrary, people with avoidant attachment regard God as out of reach.

Please cite this article as: Nosrati F, Batavani AR, Ghobari-Bonab B, Masjedsaraee MR. The Relationship between Attachment to God, Attachment to Adults, Resilience, Self-compassion and Mindfulness in Undergraduate Students in Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):5-18. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.22990>

Summary

Background and Objective

Resilience is a complex and multi-dimensional construct that needs to be examined in a social and psycho-social framework (1). One of the most important definitions of mindfulness in Western literature is “the awareness that focuses on the goal at the moment without judgment” (2). In recent years, we have witnessed the emergence of a research orientation called self-compassion meaning a method of communicating with oneself with such properties as

intimacy, kindness and self-acceptance (3). Both mindfulness and self-compassion date back to Buddhism almost 2500 years ago (4). Mindfulness and self-compassion require a sense of security. An attachment relationship provides emotional support via creating a safe base and a secure refuge or source of peace (5).

Research shows that individuals with a secure attachment are more effective in helping others and getting help from others compared to those with an insecure attachment (6). Secure individuals express their request for help and support directly. They also show their desires and interests clearly and precisely.

Insecure attachment manifests itself in a variety of forms including ambivalent and avoidant and anxious styles (7).

There is limited but useful research evidence related to attachment to God and the relationship between attachment styles to God and psychological variables in religious psychology. The results of two studies showed that there was a significant relationship between attachment styles and religious variables such as religious belief, commitment, and close relationships, perception of God, and the experience of speaking in another language (8).

The results of another study showed that self-compassion could predict readiness to feel shameful and sinful and unpleasant emotions (9). They also found that awareness, self-regulation, and balance recovery also improved by increasing mindfulness (10). In addition, mindfulness reduces the impact of our experience on interpretation of occurrences in the present time (11). This confirms that mindfulness is correlated with the five major factors of personality paradigm, especially neuroticism, negative emotion, and conscientiousness (12). On the other hand, research results show that family function, self-differentiation and resilience have a significant role in stress, anxiety and depression (13). In addition, the relationship between resiliency and introversion and extroversion of adolescents suggests that resilience has a very important mediating role in preventing or causing many psychiatric disorders (14).

Although several studies have studied attachment in the field of positive psychology and abnormal psychology, such studies in Iran, which is culturally and religiously different from other countries, are necessary and this gap is deeply felt in this area. The relationship between self-compassion and mindfulness, which has been studied in positive psychology, has not been studied in Iranian Islamic culture. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relationship between attachment to God, attachment to adults, psychological resilience, and mindfulness in students.

The main purpose of this study was to investigate the relationship between attachment to God, attachment to adults, and resilience with self-compassion and mindfulness in undergraduate students in Tehran University.

Methods

Compliance with ethical guidelines: During the study, the researchers attempted to adhere to all ethical considerations of the subjects including the freedom to participate in the research. The participants were also ensured that their personal information would be kept confidential and that participants could be excluded from the study at any time.

The present study was a correlational study and the population included all undergraduate students at the University of Tehran in the first semester of the academic year 1995-96. For this purpose, 200 students from the faculty of psychology and education were selected by available sampling method. For data

collection, the scales of attachment to God, attachment to adult, resiliency; self-compassion and mindfulness were analyzed. Pearson correlation and path analysis were used to analyze the data.

Results

The results showed that there was a positive and significant relationship between secure attachment to God, resiliency, mindfulness and self-compassion, but there was a negative relationship between avoidant attachment and resiliency, mindfulness and self-compassion. In addition, the results showed that there was a positive and significant relationship between attachment to adults and resiliency, but there was not a meaningful relationship between anxious attachment to adults and mindfulness and resiliency. Moreover, based on the results, resiliency and secure attachment to God could positively predict mindfulness.

Conclusion

The results of this study were consistent with previous studies (e.g., Cantazaro & Wei (15)) and with the results of Shaver et al. (16). Mindfulness can strengthen cognitive coping processes such as positive reassessment and reinforcement of emotional adjustment skills such as resilience and distress, problem-solving training, and the training of ignoring techniques at the onset of stress-induced attacks and protect individuals against abnormal mood-induced stress and rumination. Therefore, individuals with high resiliency in stressful situations maintain their psychological health and help develop coping strategies and better defense mechanisms in maintaining mental health and safety, and vice versa. Based on the results, secure attachment to God had a positive and avoidance attachment to God had a negative relationship with the self-compassion. The results of the present study were consistent with the findings of Caldwell and Shaver (17).

Those with secure attachment to God were high in self-respect and know that God loves them, helps them, and responds to their wishes and prayers. On the contrary, the people with avoidant attachment regard God as out of reach and avoid approaching Him.

Acknowledgements

The authors thank all those who contributed to this study.

Ethical considerations

The Ethics Committee in Biomedical Research of Shahid Beheshti University of Medical Sciences has confirmed this research.

Funding

According to the authors, this research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or non-for-profit sectors.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contributions

Design Supervision, Treatment Planning, Drafting: First and Third Authors; Implementation of Intervention: Second Author; Data Collection and Analysis: Fourth Author.

References

1. Southwick SM, Litz BT, Charney D, Friedman MJ. Resilience and mental health: Challenges across the lifespan: Cambridge University Press; 2011.
2. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):144-56.
3. Gilbert P. *Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. 2010.
4. Thera N, editor *The vision of Dhamma: Buddhist writings of Nyanaponika Thera* [enl.]. 1994: BPS.
5. Cassidy J. *The nature of the child's ties*. 2008.
6. Crowell J, Treboux D. Attachment security in adult partnerships. *Adult attachment and couple psychotherapy*: Routledge; 2012. 52-66.
7. Solomon J, George C. The measurement of attachment security in infancy and childhood. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. 1999:287-316.
8. Kirkpatrick LA, Shaver PR. Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion. *Journal for the scientific study of religion*. 1990;1:315-34.
9. Saeedi Z, Ghorbani N, Sarafraz MR, Sharifian MH. The effect of inducing self-compassion and self-esteem on the level of the experience of shame and guilt. 2013.
10. Horton-Deutsch SL, Horton JM. Mindfulness: Overcoming intractable conflict. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2003;17(4):186-93.
11. Ostafin BD, Kassman KT. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and cognition*. 2012;21(2):1031-6.
12. Giluk TL. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2009;47(8):805-11.
13. Momeni F, Shahidi S, Mootabi F, Heydari M. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). 2014.
14. Lee HH, Cranford JA. Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol Dependence*. 2008;96(3):213-21.
15. Cantazaro A, Wei M. Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*. 2010;78(4):1135-62.
16. Shaver PR, Lavy S, Saron CD, Mikulincer M. Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*. 2007;18(4). 264-71.
17. Caldwell JG, Shaver PR. Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*. 2015;6(3): 624-36.

الدراسة في العلاقة بين التعلق بالله والتعلق بالكبار والمرونة، مع التعاطف الذاتي والوعي التام (اليقظة) لدى طلاب جامعة طهران عام ٢٠١٦

فاطمة نصرتي^{١*}، علي رضا باتواني^٢، باقر غباري بناب^٣، محمدرضا مسجدراساي^٤

١- قسم علم النفس وتعليم الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة طهران، طهران، ايران.

٢- قسم علم النفس، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة طهران، طهران، ايران.

* المراسلات الموجهة إلى السيدة فاطمة نصرتي؛ البريد الإلكتروني: fnosrati@ut.ac.ir

ملخص	معلومات المادة
خلفية البحث وأهدافه: هناك إجماع كبير على العلاقة الوثيقة بين الصحة العقلية والمرونة. الغرض الرئيسي من البحث الحالي، الدراسة في العلاقة بين التعلق بالله والتعلق بالكبار والمرونة، مع التعاطف الذاتي واليقظة لدى طلاب جامعة طهران. منهجية البحث: لقد اشتمل المجتمع الاحصائي لهذا البحث المترابط، على كافة طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة طهران؛ حيث تم اختيار ٢٠٠ طالباً من بين طلاب كلية علم النفس والعلوم التربوية بطريقة اخذ العينات المتاحة. ومن أجل جمع البيانات تم استخدام مقاييس التعلق بالله والتعلق بالكبار والمرونة والتعاطف الذاتي واليقظة وقد تم استخدام الاختبارات الإحصائية كمعامل ارتباط بيرسون وأسلوب تحليل المسار وذلك من أجل تحليل البيانات. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث واطرافه الى هذا فإن مؤلفي البحث لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح. الكشوفات: اظهرت النتائج أن هناك علاقة ايجابية وذات دلالة احصائية بين التعلق الآمن بالله مع المرونة واليقظة والتعاطف الذاتي، الا انه كانت هناك علاقة سلبية بين التعلق المتجنب مع المرونة واليقظة والتعاطف الذاتي. كما أن هناك علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين التعلق بالكبار مع المرونة بيد انه لم تكن هناك علاقة كبيرة بين التعلق المضطرب بالكبار مع اليقظة والمرونة. واستنادا الى النتائج ايضا استطاعت المرونة والتعلق الآمن بالله من التنبؤ باليقظة بشكل ايجابي. الاستنتاج: اثبتت الدراسة أن هؤلاء الذين كان تعلقهم بالله بشكل آمل، كانوا يعرفون قيمة انفسهم وكانوا يعلمون ان الله يحبهم وانه سبحانه يساعدهم ويستجيب دعاءهم ويلي طلباتهم وعلى عكس ذلك فإن الاشخاص ذوي التعلق المجتنب لله، كانوا يحسون الله بعيد المنال وكانوا يجتنبونه.	الوصول: ٢٣ ربيع الثاني ١٤٤٠ وصول النص النهائي: ٢٥ جمادى الاولى ١٤٤٠ القبول: ١٨ جمادى الثاني ١٤٤٠ النشر الإلكتروني: ٢٥ رجب ١٤٤١ الكلمات الرئيسية: التعلق التعاطف المرونة النفسية اليقظة

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Nosrati F, Batavani AR, Ghobari-Bonab B, Masjedsaraee MR. The Relationship between Attachment to God, Attachment to Adults, Resilience, Self-compassion and Mindfulness in Undergraduate Students in Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):5-18. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.22990>

بررسی رابطه بین دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۵

فاطمه نصرتی^{۱*}، علیرضا باتوانی^۲، باقر غباری بناب^۱، محمدرضا مسجدسرای^۱

۱- گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

* مکاتبات خطاب به خانم فاطمه نصرتی؛ رایانامه: fnosrati@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۰ دی ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۱۲ بهمن ۱۳۹۷

پذیرش: ۵ اسفند ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۳۹۹

چکیده

سابقه و هدف: درباره ارتباط تنگاتنگ بهداشت روانی و تاب‌آوری اتفاق نظر بالایی وجود دارد. هدف اصلی مطالعه حاضر بررسی رابطه بین دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تهران بود.

روش کار: طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تهران در نیم‌سال اول تحصیلی ۹۵-۹۶ بود که از میان آنان ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان، تاب‌آوری، خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی؛ و برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دلبستگی ایمن به خدا با تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت و معنادار؛ ولی بین دلبستگی اجتنابی با تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی رابطه منفی وجود داشت؛ همچنین دلبستگی به بزرگسالان با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار داشت؛ اما بین دلبستگی اضطرابی به بزرگسالان با ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری رابطه معناداری به دست نیامد. همچنین بر پایه نتایج به دست آمده، تاب‌آوری و دلبستگی ایمن به خدا توانستند به‌طور مثبت ذهن‌آگاهی را پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری: افرادی که دلبستگی‌شان به خدا ایمن بود، برای خود ارزش قائل می‌شدند و می‌دانستند که خداوند آنان را دوست دارد و کمک‌کننده و جواب‌دهنده به خواسته‌ها و دعا‌های آنان است؛ برعکس افراد با دلبستگی اجتنابی، خدا را دور از دسترس می‌دانستند و از او دوری می‌کردند.

واژگان کلیدی:

تاب‌آوری

دلبستگی

ذهن‌آگاهی

شفقت

استناد مقاله به این صورت است:

Nosrati F, Batavani AR, Ghabari-Bonab B, Masjedsaraee MR. The Relationship between Attachment to God, Attachment to Adults, Resilience, Self-compassion and Mindfulness in Undergraduate Students in Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):5-18. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.22990>

مقدمه

تاب‌آوری سازه‌ی چندبُعدی پیچیده‌ای است که باید در چارچوب زیستی، روانی و اجتماعی بررسی شود (۱). شاید به دلیل پیچیدگی ذاتی این سازه است که در تعریف و طبیعت تاب‌آوری (اینکه آیا یک خصیصه است یا یک فرایند) وجود دارد (۲، ۳)؛ با وجود این، همه‌ی مفهوم‌پردازی‌ها درباره‌ی تاب‌آوری بر مفهوم مشترک سازگاری موفق با استرس و استخراج مفاهیمی چون انعطاف‌پذیری، قدرت درونی، کوتاه آمدن و حتی رشد در شرایط سخت تأکید دارد. درباره‌ی ارتباط تنگاتنگ بهداشت روانی و تاب‌آوری نیز اتفاق‌نظر بالایی وجود دارد. بعضی مفهوم‌پردازی‌ها درباره‌ی بهداشت روانی در حقیقت تاب‌آوری را عنصری معرف در نظر می‌گیرد (۴). ادبیات دیگر، تاب‌آوری و بهداشت روانی را سازه‌هایی یکپارچه می‌داند (۵). این مطالعه چارچوبی اتخاذ می‌کند که در قالب آن، این دو مفهوم سازه‌هایی یکپارچه اما نه هم‌معنی؛ بلکه مفاهیمی نزدیک به هم هستند. در واقع تاب‌آوری که نوعی خصیصه‌ی مفهوم‌پردازی شده است با تعریف «ویژگی شخصیتی که آثار منفی استرس را تعدیل می‌کند و سازگاری را ارتقا می‌دهد» هماهنگ است (۶).

یکی از مهم‌ترین تعاریف ذهن‌آگاهی در ادبیات غربی که پیوسته به آن استناد می‌شود این است: «آن آگاهی که هنگام توجه به هدف در لحظه‌ی حال و بدون قضاوت درباره‌ی ظهور لحظه به لحظه تجربه‌ی پدیدار می‌شود» (۷). ذهن‌آگاهی توجه کردن هدفمند به لحظه‌ی حال با شفقت، کنجکاوی و پذیرش است که به معنای کشف چگونگی زندگی کردن در زمان حال به‌گونه‌ای خوشایند به جای نگرانی برای گذشته و آینده است. ذهن‌آگاهی بر پذیرش تأکید دارد و ممکن است بعداً تغییر یابد یا نیابد. اگر فرد از اضطراب رنج می‌برد، ذهن‌آگاهی به او نشان می‌دهد که چگونه احساس اضطراب را به جای انکار و جنگیدن با آن بپذیرد. از درون این رویکرد به‌طور طبیعی تغییر شکل می‌گیرد (۸).

در سال‌های اخیر شاهد ظهور گرایشی پژوهشی به نام خودشفقت‌ورزی به معنای روشی برای ارتباط با خود و با ویژگی‌هایی چون صمیمیت، مهربانی و باور به خودپذیرشی بوده‌ایم (۹). ریشه‌های هر دو مقوله‌ی ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی به ۲۵۰۰ سال پیش یعنی ریشه‌های بودیسم بازمی‌گردد (۱۰). خودشفقت‌ورزی سازه‌ی مهم نظری و عملی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. خودشفقت‌ورزی عبارت

است از حس شفقت و مهربانی نسبت به خویشتن در مواجهه با شکست یا مشکلات (۱۱). از دیدگاه نف^۱، خودشفقت‌ورزی سه بخش دارد: مهربانی نسبت به خویشتن در برابر خودقضاوتی، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر بیش‌هماندسازی. خودشفقت‌ورزی نیازمند داشتن رویکردی متوازن در برابر تجارب منفی است، به گونه‌ای که احساسات و افکار منفی نه سرکوب نه اغراق می‌شوند (۱۲).

مطالعات بسیاری نشان داده است که خودشفقت‌ورزی هم‌پسته‌ی قدرتمند سلامت روان‌شناختی در حوزه‌های مختلف عاطفی، الگوهای شناختی و روابط اجتماعی است (۱۳). این دو متغیر به همراه هم بهزیستی را ارتقا و رنج را تسکین می‌دهند؛ بنابراین ادامه‌ی دانش‌پژوهشی جدید مرتبط با خودشفقت‌ورزی، ظرفیت بالایی برای ارتقای دانش آتی از بهداشت روانی و تاب‌آوری دارد.

ذهن‌آگاهی به ما اجازه می‌دهد تا احساسات و افکار رنج‌آور خود را در سطح هوشیاری نگاه داریم و بدون نشخوار فکری درباره‌ی خودمان یا تثبیت و جذب شدن به وسیله‌ی آنها (که نف همانندسازی افراطی نامیده است)، نه‌تنها احساسات و رنج‌های یک فرد، تجارب عاطفی منفی، حالت بی‌طرفی و ممانعت از هوشیاری در لحظه‌ی حال را شدت می‌بخشد؛ بلکه فرصت رشد عمیق درک و یادگیری از آن تجربه را به فرد می‌دهد (۱۴، ۱۵).

لازمه‌ی ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی داشتن احساس امنیت است. ارتباط دلبستگی حمایت عاطفی را از طریق ایجاد «پایگاه امن» و «پناهگاه مطمئن یا منبع آرامش» فراهم می‌کند (۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد با دلبستگی ایمن در مقایسه با افراد دارای دلبستگی ناایمن در یاری رساندن به دیگران و کمک طلبیدن از آنان موفق‌ترند (۱۷). افراد ایمن درخواست‌های خود را برای حمایت به‌طور مستقیم و علایق خود را روشن و واضح بیان می‌کنند. دلبستگی ناایمن به اشکال گوناگونی شامل سبک‌های اضطرابی دوسوگرا و اجتنابی رخ می‌دهد (۱۸).

شواهد پژوهشی محدود اما سودمندی درباره‌ی دلبستگی به خدا و رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی به خدا با متغیرهای روان‌شناختی در روان‌شناسی مذهب وجود دارد. نتایج دو مطالعه نشان می‌دهد که بین سبک‌های دلبستگی و متغیرهای مذهبی مانند باور مذهبی، تعهد، روابط نزدیک، تصویر ذهنی از خدا، تجارب تغییرات قلبی و تجارب سخن گفتن به زبانی

^۱Neff

فرهنگ اسلامی-ایرانی بررسی نشده است؛ هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۵ بود.

روش کار

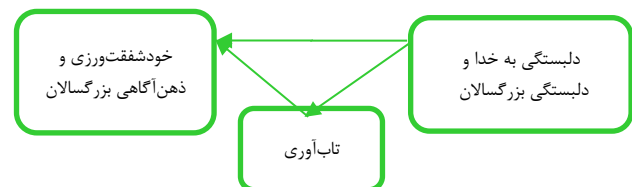
پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در پژوهش حاضر، پس از آگاهی از رضایت دانشجویان، اطلاعات مدنظر به‌صورت پرسش‌نامه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و توضیحاتی نیز دربارهٔ تکمیل پرسش‌نامه به ایشان داده شد و پس از مدت زمانی که خود افراد موافق آن بودند پرسش‌نامه‌های پاسخ‌داده‌شده جمع‌آوری شد. در طول مدت انجام مطالعه، محققان تلاش کردند تمام ملاحظات اخلاقی مربوط به آزمودنی‌ها از جمله آزادی انتخاب برای مشارکت در پژوهش را رعایت کنند. همچنین به آزمودنی‌ها تضمین داده شد تا اطلاعات شخصی ایشان به‌صورت محرمانه باقی بماند و شرکت‌کنندگان هرزمانی که بخواهند می‌توانند از مطالعه خارج شوند.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در نیم‌سال اول تحصیلی ۹۶-۹۵ در دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران (۴۴۲ نفر از مرکز آمار دانشگاه) بودند که بر اساس فرمول کوکران ۲۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع پژوهش‌های پس‌رویداری است. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان، تاب‌آوری، خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی؛ و برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌های به‌دست‌آمده، از روش آمار توصیفی (میانگین، محاسبهٔ فراوانی و انحراف معیار) و استنباطی استفاده شد. روش آماری این پژوهش علاوه‌بر روش‌های همبستگی و پیش‌بینی، روش استفاده از تحلیل مسیر بود تا مسیر تأثیرگذاری متغیرهای پیش‌بین (دلبستگی به خدا و دلبستگی به بزرگسالان) در متغیر ملاک (خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی) مشخص شود.

ابزارهای استفاده شده در این پژوهش عبارت است از:

الف) مقیاس دلبستگی معنوی مسلمانان^۲: حدادی کوهسار و غباری بناب این مقیاس را در سال ۲۰۱۱ طراحی کرده‌اند که دارای ۳۷ سؤال است و هر گزاره آن به‌صورت

دیگر (نوعی آیین مذهبی در مذهب پروتستان) ارتباط معناداری وجود دارد (۱۹). نتایج پژوهشی دیگر نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی می‌تواند آمادگی برای احساس شرم، گناه و هیجانات ناخوشایند را پیش‌بینی کند (۲۰). با افزایش ذهن‌آگاهی در پردازش اجتماعی از جنبه‌های گوناگون تعارضات متقابل درون‌فردی، تغییراتی حاصل می‌شود؛ همچنین میزان آگاهی، خودتنظیمی و بازیابی تعادل نیز با افزایش ذهن‌آگاهی بهبود می‌یابد (۲۱). علاوه‌براین، ذهن‌آگاهی حواس موجب کاهش تأثیر تجربهٔ گذشتهٔ ما بر تفسیر و عمل کردن در زمان حاضر می‌شود و تأییدکنندهٔ دیدگاه گاناراتانا^۱ است که ذهن‌آگاهی را مستلزم توجه صرف می‌داند (۲۲). پژوهشی دیگر نیز تأیید می‌کند که ذهن‌آگاهی با پنج عامل بزرگ شخصیت به‌ویژه روان‌رنجوری، عاطفهٔ منفی و وظیفه‌شناسی ارتباط معناداری دارد (۲۳). از سویی دیگر نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که عملکرد خانواده، تمایز یافتگی خود و تاب‌آوری در استرس، اضطراب و افسردگی نقش بسزایی دارد (۲۴)؛ همچنین ارتباط بین تاب‌آوری، درونی‌سازی و برون‌سازی نوجوانان مبتنی آن است که تاب‌آوری نقش میانجی بسیار مهمی در جلوگیری یا بروز بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی دارد (۲۵).



نمودار ۱) رابطه بین دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان، تاب‌آوری، خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران

درحقیقت دلبستگی که پیوند عاطفی بین موضوع دلبستگی و فرد است در سه طبقهٔ ایمن، اجتنابی و اضطرابی گنجانده شده است و می‌تواند تحت شرایط مشخصی در کیفیت دلبستگی به خدا تأثیر گذارد.

هرچند در پژوهش‌هایی ارتباط دلبستگی در حوزهٔ روان‌شناسی مثبت و مرضی مطالعه شده است؛ اما انجام این‌گونه پژوهش‌ها در ایران از نظر تفاوت فرهنگی و دینی با سایر کشورها و خلأ موجود در این زمینه به‌شدت احساس می‌شود. از آنجایی‌که ارتباط ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی که در روان‌شناسی مثبت مطالعه شده است، تاکنون در بافت و

^۲ Muslim Spiritual Attachment Scale (M-SAS)

^۱ Gunaratana

اصلاً این احساس را ندارم تا ۵= من کاملاً این احساس را دارم) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه سه خرده‌مقیاس دارد شامل: ۱) وابستگی (که میزان اطمینان و تکیه کردن آزمودنی را به دیگران نشان می‌دهد)، ۲) نزدیکی (که میزان صمیمیت و نزدیکی عاطفی آزمودنی را با دیگران می‌سنجد)؛ و ۳) اضطراب (که میزان نگرانی فرد را از طرد شدن ارزیابی می‌کند). به هریک از زیرمقیاس‌ها شش عبارت اختصاص یافته است. ضریب همسانی درونی سؤالات برای هریک از عوامل فوق در نمونه ۱۳۰ نفری از دانشجویان دوره لیسانس، به ترتیب برابر با ۸۰، ۷۸ و ۸۵ درصد است (۲۷). پادامان این پرسش‌نامه را در ایران بومی‌سازی کرده و ضریب آلفای کرونباخ را برای عوامل فوق به ترتیب ۴۸، ۵۵ و ۷۹ درصد گزارش کرده است (۲۶). ضریب آلفای کرونباخ در پرسش‌های هریک از سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا درباره نمونه این پژوهش به ترتیب ۷۶، ۷۲ و ۷۱ درصد است که نشانه همسانی درونی این مقیاس است.

ج) مقیاس تاب‌آوری: رحیمی‌نژاد و همکاران مقیاس تاب‌آوری را به منظور اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید در سال ۱۳۸۷ طراحی کرده‌اند. آنان بر این باورند که این مقیاس به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی جدا کند و در موقعیت‌های بالینی و پژوهشی به کار برده شود (۲۸). مقیاس تاب‌آوری شامل ۲۵ سؤال و دارای دامنه پنج‌درجه‌ای لیکرتی از صفر تا چهار شامل هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه است. حداقل نمره تاب‌آوری از آزمودنی در این مقیاس، صفر و حداکثر نمره ۱۰۰ است. همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرای این مقیاس کافی گزارش شده و نتایج مقدماتی مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس پایایی و روایی آن را تأیید کرده است. ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی این آزمون ۸۷ درصد به دست آمده است (۲۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۸۷ درصد به دست آمده است. پایایی روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار بررسی و تأیید شده است.

د) مقیاس خودشفقت‌ورزی: مقیاس خودشفقت‌ورزی^۳ مقیاسی خودگزارش‌دهی و دارای ۲۶ گویه است که نف آن را به منظور سنجش میزان خودشفقت‌ورزی طراحی کرده است. سؤالات موجود در آن در شش زیرمقیاس مهربانی با خود،

لیکرتی از عدم توافق خیلی شدید (۱) تا توافق خیلی شدید (۷) نمره‌گذاری می‌شود. ساخت و اعتباریابی مقیاس دلبستگی به خدا بر مبنای پایه‌های نظری استخراج‌یافته از متون اسلامی است. این ابزار ۳۱۳ نفر از مسلمانان را در کشور استرالیا بررسی کرده و نتایج نشان داده است که مقیاس مدنظر دارای شش عامل مشخص درباره الگوهای خود و دیگران است و در کل روایی و اعتبار بالایی دارد. علاوه بر این، در اسلام نظریه دلبستگی به خدا وجود دارد و با مبانی دینی سازگار است و می‌توان با استفاده از این مبانی، مقیاس معتبری برای اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی در ابعاد دلبستگی به خدا در اسلام ساخت.

تحلیل داده‌های حاصل از مقیاس ۳۷ ماده‌ای دلبستگی به خدا نشان داده که این مقیاس دارای روایی بالایی است که داده‌های تحلیل عاملی گزارش شده این ادعا را تأیید می‌کند. ترکیب عاملی این مقیاس با ابعادی مثل جوارجویی، پناهگاه امن، پایگاه امن، اعتراض به جدایی، الگوی مثبت خود و داشتن ادراک مثبت از خدا به عنوان الگوی دیگر نشان داده که الگوی نظری برازش مناسبی دارد. افزون بر این، تحلیل داده‌ها نشان داده که ابعاد جوارجویی، پناهگاه امن، پایگاه امن و اعتراض به جدایی در زیر عامل مرتبه بالاتری به عنوان کارکرد الگوی دلبستگی خود را نشان می‌دهند. در آلفای کرونباخ ابعاد این مقیاس جوارجویی ۹۰ درصد، پناهگاه امن ۹۳ درصد، پایگاه امن ۸۸ درصد، اعتراض به جدایی از نگاره دلبستگی ۸۶ درصد، ادراک مثبت از خدا ۹۰ درصد و داشتن ادراک مثبت از خود نیز ۹۰ درصد محاسبه شده است (۲۶). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای ابعاد جوارجویی ۸۸ درصد، پناهگاه امن ۹۱ درصد، پایگاه امن ۷۸ درصد، اعتراض به جدایی از نگاره دلبستگی ۹۱ درصد، ادراک مثبت از خدا ۸۷ درصد و داشتن ادراک مثبت از خود ۸۹ درصد به دست آمده است.

ب) پرسش‌نامه دلبستگی به بزرگسالان: کولینز و رید^۲ پرسش‌نامه دلبستگی بزرگسالان را ابتدا در سال ۱۹۹۰ تهیه کرده‌اند و سپس در سال ۱۹۹۶ این پرسش‌نامه بازنگری شده است. مبنای نظری آن، آزمون نظریه دلبستگی است که شامل ۱۸ ماده و سه خرده‌مقیاس (دلبستگی صمیمی، دلبستگی اتکایی و دلبستگی اضطرابی) است و با هدف ارزیابی کیفیت دلبستگی بزرگسالان نسبت به دوستان صمیمی و شریک زندگی خود در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از ۱= من

^۱) Adult Attachment Scale (RAAS)^۲) Collins and Read^۳) Self-Compassion Scale (SCS)

قضاوت درباره خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی سازی، ذهن آگاهی و بزرگنمایی قرار می گیرد که کیفیت رابطه فرد را با تجارب خود می سنجد. مانند اینکه فرد تا چه اندازه نسبت به خود مهربان است (نه انتقادگر) و چه میزان تجارب خود را بخشی از تجارب دیگران می بیند و اینکه به چه میزان از بزرگنمایی تجارب خود صرف نظر می کند. بنابراین این مقیاس، دیدگاه بازداشتن به مسائل و کیفیت بازآزمایی را که صورت دوم ذهن آگاهی نشان می دهد، مشخص می کند. نمره گذاری آن در اندازه های پنج درجه ای لیکرت، از تقریباً هیچ گاه (۰) تا تقریباً همیشه (۴) تعیین می شود. در ایران روایی درونی مقیاس کل با روش آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۸۵ درصد به دست آمده است (۳۰). خسروی و یابنده، پایایی و روایی بالایی برای مقیاس مذکور گزارش کرده اند (۳۱). پایایی کلی آن از طریق آلفای کرونباخ ۹۲ درصد به دست آمده است. همچنین هرکدام از زیرمقیاس ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار است (از ۷۵ تا ۸۱ درصد). علاوه بر این، پایایی بازآزمایی به فاصله زمانی دو هفته نیز ۹۳ درصد گزارش شده است. در مطالعه قربانی و همکاران این مقیاس روی همسانی درونی با آلفای کرونباخ ۸۴ درصد مناسب ارزیابی شده است (۳۲، ۳۳). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۸۶ درصد به دست آمده است.

ر) **مقیاس ذهن آگاهی**^۱: این ابزار مقیاس خودسنجی ۳۹ عبارتی برای سنجش متغیر ذهن آگاهی است که باثر^۲ آن را در سال ۲۰۰۶ با تلفیق گویه هایی از مقیاس مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی^۳ و برای اندازه گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی (مشاهده گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت) طراحی کرده و سؤالات آن بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت (هیچ وقت، به ندرت، تا حدودی، همیشه یا هرگز) درجه بندی شده است. این مقیاس تا حدود زیادی بر اساس مفهوم بندی رفتار درمانی دیالکتیکی از مهارت های ذهن آگاهی ساخته شده و تمایل افراد را به هشیار بودن در طول روز و انجام کارهایی که نیاز به تجربه و مراقبه ندارد بررسی می کند. علاوه بر این، همسانی درونی (ضریب آلفای) آن بین ۷۶ تا ۹۱ درصد برای چهار مقیاس فرعی (۳۴) گزارش شده است. احمدوند و دیگران اعتبار ضرایب آلفای کرونباخ را بین ۸۳ و ۵۵ درصد و روایی

(۸ درصد) مناسب پرسش نامه پنج عاملی ذهن آگاهی را در نمونه های ایرانی گزارش کرده اند (۳۵). تحلیل عاملی مقدماتی و قطعی از ساختار چهار عامل حمایت کرده و با بسیاری از متغیرهای دیگر نیز مرتبط است. در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۸۱ درصد به دست آمده است.

یافته ها

دامنه سنی شرکت کنندگان در پژوهش که پرسش نامه ها را تکمیل کردند بین ۱۹ تا ۲۵ بود. به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد. در جدول شماره ۱ می توان ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را مشاهده کرد.

جدول (۱) ماتریس همبستگی روابط دلبستگی به خدا، تاب آوری و ذهن آگاهی در دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴
(۱) دلبستگی ایمن به خدا				
(۲) دلبستگی اضطرابی به خدا	۰/۶۵**			
(۳) دلبستگی اجتنابی به خدا	۰/۹۲**	۰/۸۳**		
(۴) تاب آوری	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۳۴**	
(۵) ذهن آگاهی	۰/۲۸**	۰/۱۸*	۰/۲۳**	۰/۳۷**

حجم نمونه: ۲۰۰؛ * $P < ۰/۰۵$ ؛ ** $P < ۰/۰۱$

بر پایه نتایج تحلیل همبستگی، دلبستگی ایمن به خدا با تاب آوری ($r = ۰/۳۳$ و $P < ۰/۰۱$) رابطه مثبت معنی دار داشت. علاوه بر این، رابطه دلبستگی اضطرابی با تاب آوری مثبت ($r = ۰/۳۰$ و $P < ۰/۰۱$) و رابطه دلبستگی اجتنابی با تاب آوری منفی معنی دار بود. دلبستگی ایمن به خدا با ذهن آگاهی ($r = ۰/۲۸$ و $P < ۰/۰۱$) و دلبستگی اضطرابی با ذهن آگاهی ($r = ۰/۱۸$ و $P < ۰/۰۵$) رابطه مثبت معنی دار داشت. همچنین دلبستگی اجتنابی به خدا با ذهن آگاهی ($r = -۰/۲۳$ و $P < ۰/۰۱$) رابطه منفی معنی دار؛ و تاب آوری با ذهن آگاهی ($r = ۰/۳۷$ و $P < ۰/۰۱$) رابطه مثبت معنی دار داشت (جدول شماره ۲).

^۱) Mindfulness Scale

^۲) Baer

^۳) Kentucky

خودشفقت‌ورزی با رابطه نزدیک با بزرگسالان ($P > 0.05$) و $r = 0.09$ ، وابستگی به بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = -0.01$)، اضطراب ($P > 0.05$ و $r = 0.02$) و تاب‌آوری ($P > 0.05$) و $r = 0.01$ رابطه معنی‌دار نداشت (جدول شماره ۴).

جدول ۴) ماتریس همبستگی روابط دلبستگی به بزرگسالان، تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱) نزدیکی				
۲) وابستگی	0.36^{**}			
۳) اضطراب	0.06	-0.08		
۴) تاب‌آوری	0.37^{**}	0.23^{**}	-0.07	
۵) خودشفقت‌ورزی	0.09	-0.01	0.02	-0.01

حجم نمونه: ۲۰۰؛ $P < 0.01$ **

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، دلبستگی ایمن به خدا با رابطه نزدیک با بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = 0.13$)، وابستگی به بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = 0.05$) و رابطه اضطرابی با بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = 0.07$) رابطه معنی‌دار نداشت. علاوه‌براین، دلبستگی اضطرابی به خدا با وابستگی به بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = 0.01$) و رابطه اضطرابی با بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = -0.05$) رابطه معنی‌دار نداشت؛ اما با رابطه نزدیک با بزرگسالان ($P < 0.05$ و $r = 0.15$) رابطه مثبت معنی‌دار داشت. همچنین رابطه بین دلبستگی اجتنابی با خدا و رابطه نزدیک با بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = -0.14$)، وابستگی به بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = -0.02$) و رابطه اضطرابی با بزرگسالان ($P > 0.05$ و $r = -0.02$) معنی‌دار نبود (جدول شماره ۵).

به‌منظور بررسی نقش دلبستگی به خدا و دلبستگی به بزرگسالان در پیش‌بینی ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی، از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد. در این روش، متغیرهای پیش‌بین به ترتیب شدت رابطه با متغیر ملاک در تحلیل قرار می‌گیرد و این کار تا جایی ادامه می‌یابد که ورود متغیر پیش‌بین جدید نتواند به واریانس تبیین‌شده سهمی اضافه کند. تحلیل رگرسیون در دو نوبت انجام شد که یک بار ذهن‌آگاهی و بار دیگر خودشفقت‌ورزی متغیر ملاک بود.

جدول ۵) ماتریس همبستگی روابط دلبستگی به خدا با دلبستگی به بزرگسالان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱) دلبستگی ایمن به خدا					

جدول ۲) ماتریس همبستگی روابط دلبستگی به خدا، تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱) دلبستگی ایمن به خدا				
۲) دلبستگی اضطرابی به خدا	-0.65^{**}			
۳) دلبستگی اجتنابی به خدا	-0.92^{**}	-0.83^{**}		
۴) تاب‌آوری	0.33^{**}	0.30^{**}	-0.34^{**}	
۵) خودشفقت‌ورزی	0.27^{**}	0.14	-0.24^{**}	0.01

حجم نمونه: ۲۰۰؛ $P < 0.05$ ؛ $P < 0.01$ **

بر پایه نتایج، دلبستگی ایمن به خدا با خودشفقت‌ورزی ($P < 0.01$ و $r = 0.27$) رابطه مثبت معنی‌دار داشت و دلبستگی اضطرابی به خدا با خودشفقت‌ورزی ($P > 0.05$ و $r = 0.14$) رابطه معنی‌دار نداشت؛ درحالی‌که دلبستگی اجتنابی به خدا با خودشفقت‌ورزی ($P < 0.01$ و $r = -0.24$) رابطه منفی معنی‌دار داشت. رابطه تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی ($P > 0.05$ و $r = 0.01$) نیز از نظر آماری معنی‌دار نبود (جدول شماره ۳).

جدول ۳) ماتریس همبستگی روابط دلبستگی به بزرگسالان، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی در دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱) نزدیکی				
۲) وابستگی	0.36^{**}			
۳) اضطراب	0.06	-0.08		
۴) تاب‌آوری	0.37^{**}	0.23^{**}	-0.07	
۵) ذهن‌آگاهی	0.11	0.14	0.11	0.37^{**}

حجم نمونه: ۲۰۰؛ $P < 0.01$ **

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که نزدیکی به بزرگسالان با تاب‌آوری ($P < 0.01$ و $r = 0.37$) رابطه مثبت معنی‌دار داشت ولی با ذهن‌آگاهی ($P > 0.05$ و $r = 0.11$) رابطه معنی‌دار نداشت. علاوه‌براین، وابستگی به بزرگسالان با تاب‌آوری ($P < 0.01$) و $r = 0.23$ رابطه مثبت معنی‌دار داشت ولی با ذهن‌آگاهی ($P > 0.05$ و $r = 0.14$) رابطه معنی‌دار نداشت. رابطه اضطرابی با بزرگسالان با تاب‌آوری ($P > 0.05$ و $r = -0.07$) و ذهن‌آگاهی ($P > 0.05$ و $r = 0.11$) نیز معنی‌دار نبود. همچنین

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۲) دلبستگی اضطرابی به خدا	۰/۶۵**				
۳) دلبستگی اجتنابی به خدا	-۰/۹۲**	-۰/۸۳**			
۴) نزدیکی	۰/۱۳	۰/۱۵*	-۰/۱۴		
۵) وابستگی	۰/۰۵	۰/۰۱	-۰/۰۲	۰/۳۶**	
۶) اضطراب	۰/۰۷	-۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۰۶	-۰/۰۸

حجم نمونه: ۲۰۰؛ * $P < ۰/۰۵$ ؛ ** $P < ۰/۰۱$

شماره ۶ ارائه شده است.

خلاصه نتایج رگرسیون گام به گام ذهن آگاهی بر پایه دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب آوری در جدول

جدول ۶) نتایج تحلیل رگرسیون ذهن آگاهی بر پایه دلبستگی به خدا و دلبستگی به بزرگسالان و تاب آوری

گام‌ها	پیش‌بین‌ها	R	R ²	F	B	β	T
گام اول	تاب آوری	۰/۳۸	۰/۱۵	۲۳/۹۸**	۰/۴۲	۰/۳۸	۴/۹۰**
گام دوم	تاب آوری	۰/۴۲	۰/۱۷	۱۴/۸۳**	۰/۳۶	۰/۳۳	۴/۰۷**
	دلبستگی ایمن به خدا				۰/۰۷	۰/۱۸	۲/۲۴*

* $P < ۰/۰۵$ ؛ ** $P < ۰/۰۱$

مدل دوم ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون دلبستگی به خدا ($\beta = ۰/۱۸$) نیز معنی دار بود. مقادیر F مدل‌های اول ($F = ۱۴/۸۳$ و $P < ۰/۰۱$) و دوم ($F = ۲۳/۹۸$ و $P < ۰/۰۱$) نشان داد که هر دو مدل توانست سهم قابل توجهی از نمرات ذهن آگاهی را تبیین کند.

در تحلیل رگرسیون دوم، خودشفقت‌ورزی متغیر ملاک در نظر گرفته شد. در جدول شماره ۷ خلاصه نتایج رگرسیون گام به گام خودشفقت‌ورزی بر پایه دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب آوری گزارش شده است.

بر پایه نتایج به دست آمده، تاب آوری و دلبستگی ایمن به خدا توانستند به طور مثبت ذهن آگاهی را پیش‌بینی کنند. تاب آوری به طور مستقل توانست ۱۵ درصد از واریانس ذهن آگاهی را تبیین کند. در گام دوم، دلبستگی ایمن به خدا به معادله رگرسیون اضافه شد و واریانس تبیین شده به ۱۷ درصد افزایش یافت. ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون تاب آوری در مدل اول ($\beta = ۰/۳۸$) از نظر آماری معنی دار بود. در مدل دوم، با ورود دلبستگی ایمن به خدا ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون تاب آوری به ۰/۳۳ کاهش پیدا کرد. در

جدول ۷) نتایج تحلیل رگرسیون ذهن آگاهی بر پایه دلبستگی به خدا و دلبستگی به بزرگسالان و تاب آوری

گام‌ها	پیش‌بین‌ها	R	R ²	F	B	β	T
گام اول	دلبستگی ایمن به خدا	۰/۳۶	۰/۱۳	۲۱/۹۳**	۰/۱۰	۰/۳۶	۴/۶۸**
گام دوم	دلبستگی ایمن به خدا	۰/۴۰	۰/۱۶	۱۳/۶۵**	۰/۱۱	۰/۳۸	۴/۹۹**
	نزدیکی به بزرگسالان				۰/۵۴	۰/۱۷	۲/۱۹*

* $P < ۰/۰۵$ ؛ ** $P < ۰/۰۱$

* اعداد روی خطوط مسیر و روی مستطیل‌ها به ترتیب ضریب بتا و ضریب تبیین هستند. ضرایب ستاره دار نشان می‌دهد که آن آثار معنی دار است.

رسید. ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون دلبستگی ایمن به خدا در مدل اول ($\beta = ۰/۳۶$) قابل توجه بود. در مدل دوم با ورود نزدیکی به بزرگسالان، ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون دلبستگی به خدا به ۰/۳۸ افزایش یافت. ضریب استاندارد شده شیب رگرسیون روابط نزدیک با والدین ($\beta = ۰/۱۷$) در مدل دوم از نظر آماری معنی دار بود. ارزش F هر دو مدل (مدل اول: $P < ۰/۰۱$ و $F = ۲۱/۹۳$ و مدل دوم: $P < ۰/۰۱$ و $F = ۱۳/۶۵$) نشان داد دلبستگی ایمن به خدا و

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که دلبستگی ایمن به خدا و روابط نزدیک با بزرگسالان توانستند به طور مثبت خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کنند. دلبستگی ایمن به خدا به طور مستقل توانست ۱۳ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی را تبیین کند. میزان واریانس تبیین شده خودشفقت‌ورزی در مدل دوم با اضافه شدن رابطه نزدیک به خدا به ۱۶ درصد

صمیمانه با دیگران نیز تداوم یابد. ازاین‌رو، این افراد احساس عاطفه و شفقت نسبت به دیگران را آهسته و تدریجی گسترش می‌دهند.

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که نزدیکی به بزرگسالان و همچنین وابستگی به بزرگسالان با تاب‌آوری رابطه مثبت معنی‌دار داشت. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش کالدول و شیور^۳ همسو است (۳۸) و نشان می‌دهد که دلبستگی به بزرگسالان، ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی را ارتقا می‌دهد. نوع سبک‌های دلبستگی اولیه افراد در دوران کودکی می‌تواند دلبستگی‌های دوران بزرگسالی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. افراد در صورتی که در دوران کودکی عاطفی و مستقل باشند، به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که با احساس صمیمیت آرامش می‌یابند و می‌توانند به افراد معتمد تکیه کنند. علاوه‌براین، دلبستگی ایمن به خدا و روابط نزدیک با بزرگسالان توانستند به‌طور مثبت خودشفقت‌ورزی را پیش‌بینی کنند. همچنین دلبستگی ایمن به خدا به‌طور مستقل توانست ۱۳ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی را تبیین کند.

محدودیت‌های پژوهش

در این پژوهش صرفاً یک نمونه دردسترس مطالعه شده است که ازجمله محدودیت‌های انجام پژوهش است؛ ازاین‌رو، در تعمیم این یافته‌ها به گروه‌های دیگر باید با احتیاط عمل شود.

پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به پژوهش‌های پیشین و نتایج پژوهش حاضر، اهمیت دلبستگی در فرایند تحول تأیید شده است. ازاین‌رو، لازم است متخصصان سلامت روان در زمینه روش‌های درمان نایمینی دلبستگی، سرمایه‌گذاری پژوهشی و آموزشی بیشتری برای نسل آینده در نظر بگیرند.

قدردانی

بدین وسیله از تمامی دانشجویان محترمی که در این پژوهش شرکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم

ترکیب دلبستگی ایمن به خدا و روابط نزدیک با والدین میزان قابل توجهی از واریانس خودشفقت‌ورزی را تبیین کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

بر پایه نتایج تحلیل همبستگی، دلبستگی ایمن به خدا و دلبستگی اضطرابی با تاب‌آوری رابطه مثبت معنی‌دار؛ و دلبستگی اجتنابی با تاب‌آوری رابطه منفی معنی‌دار داشت. همچنین دلبستگی ایمن و اضطرابی به خدا با ذهن‌آگاهی رابطه مثبت معنی‌دار و دلبستگی اجتنابی به خدا با ذهن‌آگاهی رابطه منفی معنی‌دار داشت. پس طبق فرضیه اول بین دلبستگی به خدا، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی در دانشجویان رابطه مثبت وجود داشت. همچنین رابطه تاب‌آوری با ذهن‌آگاهی نیز مثبت و معنی‌دار بود. نتیجه این پژوهش با پژوهش‌های کانتازارو و وی^۱ (۳۶) و شیور، لای و سارون^۲ (۳۷) همخوانی داشت. ذهن‌آگاهی می‌تواند با تقویت فرایندهای مقابله شناختی مانند ارزیابی مجدد مثبت و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان مانند تاب‌آوری و تحمل پریشانی، آموزش حل مسئله و آموزش فنون نادیده گرفتن حملات استرس در زمان شروع، از فرد در مقابل بدعملکردی خلقی ناشی از استرس و نشخوار محافظت کند؛ بنابراین افراد دارای تاب‌آوری بالا در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ و با توسعه راهبردهای کنار آمدن و سازوکارهای دفاعی بهتر به حفظ سلامت روانی و احساس ایمنی کمک می‌کنند و بالعکس.

بر پایه نتایج، دلبستگی ایمن به خدا با خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت؛ و دلبستگی اجتنابی به خدا با خودشفقت‌ورزی رابطه منفی معنی‌دار داشت. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش کالدول و شیور^۳ همسو است (۳۸). کوریلوا^۴ در پژوهش خود به این نتیجه رسیده که تاب‌آوری، همبستگی مثبتی با ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی دارد (۳۹). این یافته با یافته وی و همکاران (۴۰) همسو است. در واقع افراد ایمن، نخستین تجاربشان با مراقب مطمئن و پایدار است و تجارب اولیه فرد، پس‌زمینه‌ای برای احساس ایمنی در آینده خواهد بود. از آنجایی که افراد با سبک دلبستگی ایمن نسبت به دیگران متعهد هستند، بدیهی است این تعهد در رابطه

^۱) Cantazaro & Wei

^۲) Shaver, Lavy & Saron

^۳) Caldwell & Shaver

^۴) Kurilova

of Nyanaponika Thera [enl.].

11. Neff KD, Dahm KA. Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*: Springer; 2015. 121-37.

12. Neff K, Davidson O. Self-compassion: Embracing suffering with kindness. *Mindfulness in Positive Psychology*: Routledge; 2016. 47-60.

13. Neff KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016;7(1):264-74.

14. Neff KD. The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*. 2009;52(4):211-4.

15. Barnard LK, Curry JF. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*. 2011;15(4):289-303.

16. Cassidy J. The nature of the child's ties. 2008.

17. Crowell J, Treboux D. Attachment security in adult partnerships. *Adult attachment and couple psychotherapy*: Routledge; 2012. 52-66.

18. Solomon J, George C. The measurement of attachment security in infancy and childhood. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. 1999:287-316.

19. Kirkpatrick LA, Shaver PR. Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion. *Journal for the scientific study of religion*. 1990 ;1:315-34.

20. Saeedi Z, Ghorbani N, Sarafriz MR, Sharifian MH. The effect of inducing self-compassion and self-esteem on the level of the experience of shame and guilt. 2013.

21. Horton-Deutsch SL, Horton JM. Mindfulness: Overcoming intractable conflict. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2003;17(4):186-93.

22. Ostafin BD, Kassman KT. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and cognition*. 2012;21(2):1031-6.

23. Giluk TL. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2009;47(8):805-11.

24. Momeni F, Shahidi S, Mootabi F, Heydari M. Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). 2014.

25. Lee HH, Cranford JA. Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol Dependence*. 2008;(96)3:213-21.

26. Haddadi Koohsar AA, Ghobary Bonab B. Relation between emotional intelligence and quality of attachment in high school administrators. *Procedia*

پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی این پژوهش را تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نظارت بر طرح، تدوین برنامه درمان و تدوین پیش‌نویس مقاله: مؤلفان اول و سوم. اجرای مداخله: مؤلف دوم؛ و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: مؤلف چهارم.

References

1. Southwick SM, Litz BT, Charney D, Friedman MJ. Resilience and mental health: Challenges across the lifespan: Cambridge University Press; 2011.
2. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000;71(3):543-62.
3. Prince-Embury S, Saklofske DH. Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice: Springer Science & Business Media; 2012.
4. Vaillant GE. Natural history of male psychologic health: Effects of mental health on physical health. *New England Journal of Medicine*. 1979;301(23):1249-54.
5. Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clinical psychology review*. 2010;30(5):479-95.
6. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*. 1993.
7. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):144-56.
8. Alidina S. Mindfulness for dummies: John Wiley & Sons; 2014.
9. Gilbert P. Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. 2010.
10. Thera N. The vision of Dhamma: Buddhist writings

Social and Behavioral Sciences. 2011;30:949-53.

27. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*. 1990;58(4):644.

28. Rahimian BE, Asgharnezhad FA, Rahiminezhad A. Relationship between attachment style and mental health in adult survivors of the Bam earthquake. 2008.

29. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.

30. Khosravi S, Sadeghi M, Yabandeh M. Psychometric Properties of Self-Compassion Scale (SCS). 2013. (Full Text in Persian)

31. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2003;2 (2): 85-101.

32. Ghorbani N, Watson P, Chen Z, Norballa F. Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*. 2012;22(2):106-18. (Full Text in Persian)

33. Hasani J, Pasdar K. The Assessment of Confirmatory Factor Structure, Validity, and Reliability of Persian Version of Self-Compassion Scale (SCS-P) in Ferdosi University of Mashhah in 2013. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2017;16(8): 727-42.

34. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to

explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006;13(1):27-45.

35. Ahmadvand Z, Heydarinasab L, Shairi M. Prediction of psychological well-being based on the comonents of mindfulness. 2012. (Full Text in Persian)

36. Cantazaro A, Wei M. Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*. 2010;78(4):1135-62.

37. Shaver PR, Lavy S, Saron CD, Mikulincer M. Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*. 2007; 18(4). 264-71.

38. Caldwell JG, Shaver PR. Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*. 2015;6(3): 624-36.

39. Kurilova J. Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles. (Unpublished master's thesis). University of Calgary, Calgary, AB. doi:10.11575/PRISM/26075. 2013.

40. Wei M, Liao KYH, Ku TY, Shaffer PA. Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*. 2011;79(1): 191-221.